

(KARANIYA) METTA SUTTA

The Discourse on Loving Kindness

(Suttanipata and Kuddakapatha)

1. Karaniya mattha kusalena

He who is skilled in doing good

Yantam santam padam abhi-samecca

And who wishes to attain that state of calm (Nibbana) should act thus

Sakko uju ca suju ca

He should be able, upright, perfectly upright

Suvaco cassa mudu anantimāni

Gently spoken, gentle and humble.

2. Santussako ca subharo ca

Contented (satisfied), easily supportable (not a burden to others)

Appa-kicco ca sallahuka-vutti

With few duties, simple in livelihood

Santindriyo ca nipako ca

Controlled in senses, discreet (intelligent /wise)

Appa-gabbho kulesu ananu giddho

Not greedily attached to families

3. Na ca khuddham samacare kiñci

He should not commit any slight wrong

Yena viññu pare upavadeyyum

So that other wise men might deplore

Sukhino vā khemino hontu

May all beings be happy and safe

Sabbe sattā bhavantu sukhi-tattā

May hearts be happy

4. Ye keci pāna bhutatthi

Whatsoever living beings that exist

Tasā vā thāvarā vā anava sesā

Weak, or strong, without exception

Dighā vā ye mahantā vā

Long or stout

Majjhimārassa khanuka thulā

Medium, short, small or large

5. Ditthā-vā ye va additthā

Those seen (visible) or unseen (invisible)

ye ca dure vasanti avidure

And those dwelling far or near

bhūtā va sambhavesi vā

Those who are born and those who are to be born

sabbe sattā bhavantu sukhitattā!

May all beings, without exception, be happy mind

6. *Na paro param nikubbetha –*

Let no one deceive another

nātimaññetha katthacinam kiñci,

Nor despise anyone anywhere

byārosanā patighasaññā –

In anger or ill will

nāññamaññassa dukkham iccheyya !

Let them not wish each other harm

7. *Mātā yatha niyam puttam –*

Just as a mother would guard her only child

āyusa ekaputtam anurakkhe

At the risk of her own life

evam pi sabbabhutesu –

Even so towards all beings

mānasam bhāvaye aparimanam !

Let him cultivate boundless mind

8. *Mettañ ca sabbalokasmim*

Let thoughts of boundless love pervade the whole world

mānasam bhāvaye aparimānam,

Above, below and across

uddham adho ca tiriyañ ca

Without any obstruction

asambādhā averam asapattam

Without any hatred, without any enmity

9. *Tittham caram nisinno vā sayāno vā –*

Whether he stands, walks, sits

yāvatassa vigatamiddho,

Or lies down, as long as he is awake

etam satim adhittheyya -

He should develop this mindfulness

brahmam etam viharam idhamāhu !

This they say is the highest conduct here

10. *Ditthiñ ca anupagamma –*

Not falling into (wrong) views

silavā dassanena sampanno,

Virtuous and endowed with vision (insight)

kamesu vineyya gedham

He discards attachment to sensuous desires

Na hi jātu gabbhaseyyam punareti !

Truly, he does not come again, to be conceived in a womb.

METTA SUTTA

(The Buddha's words on loving kindness)

1. *Karaniyamatthakusalena - yantam santam padam abhisamecca,
Sakko uju ca suju ca - suvaco cassa mudu anatimāni !*

If you know what is truly good for you and
understand the possibility of reaching a state of
perfect peace, then this is how you need to live.
Start as a capable person, who is upright and really
upright, gently spoken, flexible, and not conceited!

2. *Santussako ca subharo ca - appakicco ca sallahukavutti,
santindriyo ca nipako ca - appagabbho kulesu ananugiddho!*

Then become contented and happy, with few worries
and an uncomplicated life.
Make sure your sense experience is calm and controlled,
be duly respectful, not stubborn, and don't hanker after families or groups!

3. *Na ca khuddam samacare kiñci - yena viññuu pare upavadeyyum,
sukhino va khemino hontu - sabbe satta bhavantu sukhitatta !*

And avoid doing anything
unworthy, that wiser people would criticize.
(Then meditate like this:)
May all be happy and secure.
May all beings become happy in their heart of hearts!

4. *Ye keci panabhutatthi – tasā vā thāvarā vā anavasesā,
Dighā vā ye mahantā vā – majjhima rassa kānukathulā !*

And think of every living thing without exception:
the weak and the strong, from the smallest to the
largest,

5. *Ditthā-vā ye va additthā - ye ca dure vasanti avidure,
Bhutā vā sambhavesi vā - sabbe sattā bhavantu sukhittā!*

whether you can see them or not, living
nearby or far away, beings living now or yet to arise –
may all beings become happy in their heart of hearts!

6. *Na paro param nikubbetha - natimaññetha katthacinam kiñci,
byārosana patighasaññā - nāññamaññassa dukkhamiccheyya !*

May no one deceive or look down on anyone
anywhere, for any reason. Whether through feeling
angry or through reacting to someone else, may no
one want another to suffer.

7. *Mātā yathāniyam puttam – āyusā ekaputtamanurakkhe
evampi sabbabhutesu - mānasam bhāvaye aparimānam !*

As strongly as a mother, perhaps risking her life,
cherishes her child, her only child, develop an
unlimited heart for all beings.

8. *Mettañ ca sabbalokasmim - mānasam bhāvaye aparimānam,
uddham adho ca tiriyañca - asambadham averam asapattam !*

Develop an unlimited heart of friendliness for the
entire universe, sending metta above, below, and all
around, beyond all narrowness, beyond all rivalry,
beyond all hatred.

9. *Tittham caram nisinno vā sayano vā - yāvatassa vigatamiddho,
etam satim adhittheyya - brahmametam vihāram idhamāhu !*

Whether you are staying in one place or travelling,
sitting down or in bed, in all your waking hours rest in
this mindfulness, which is known as like living in
heaven right here and now!

10. *Ditthiñca anupagamma - silavā dassanena sampanno,
kāmesu vineyya gedham - Na hi jātu gabbhaseyyam punareti !*

In this way, you will come to let go of views, be
Virtuous ethical, and have perfect Insight. And
leaving behind craving for sense pleasures, from the
rounds of rebirth you will finally be completely free!

(Translated by Ratnaprabha)

(කරුණීය)මෙත්ත සූත්‍රය

(බුද්දකපාය බු.නි.1, 20 පිට/ සුත්තනිපාත 44-46 පිටු)

1. කරුණීයමත්ථකුසලෙන යන්නං සන්නං පදං අභිසමෙච්ච, සක්කො උජ්ඣ ව සුජ්ඣ ව සුවචො චස්ස මුදු අනනිමානී.
2. සන්තුස්සකො ව සුභරො ව අප්පකිච්චො ව සල්ලහුකවුත්ති, සන්නිත්ථියො ව නිපකො ව අප්පගබ්භො කුලෙසු අනනුගිද්ධො.
3. න ව බුද්දං සමාවරෙ කිඤ්චි යෙන විඤ්ඤු පරෙ උපවදෙයුහං, සුඛිනො වා බෙමිනො හොත්තු සබ්බෙ සත්තා භවත්තු සුඛිත්තා.
4. යෙ කෙච් පාණභුනත්ථි තසා වා ටාවරා වා අනවසෙසා, දීඝා වා යෙ මහත්තා වා මජ්ඣිමා රස්සකා'ණුබුද්ධා.
5. දිට්ඨා වා යෙව අද්දිට්ඨා යෙ ව දුරෙ වසන්නි අවිදුරෙ, භූතා වා සම්භවෙසී වා සබ්බෙ සත්තා භවත්තු සුඛිත්තා.
6. න පරො පරං නිකුබ්බෙට නාතිමඤ්ඤෙට කත්ථි නං කඤ්චි, බ්‍යාරොසනා පටිසසඤ්ඤා නාඤ්ඤමඤ්ඤස්ස දුක්ඛමිච්ඡෙය්‍ය.
7. මාතා යථා නියං පුත්තං ආයුසා එකපුත්තමනුරක්ඛෙ, එවමිපි සබ්බභූතෙසු මානසං භාවයෙ අපරිමාණං.
8. මෙත්තඤ්ච සබ්බලොකස්මිං මානසං භාවයෙ අපරිමාණං, උද්ධං අධො ව නිරියං ව අසම්බාධං අවෙරං අසපන්නං.
9. නිට්ඨං වරං නිසින්තො වා සයානො වා යාවනස්ස විගතමිද්ධො, එතං සතිං අධිට්ඨෙය්‍ය බ්‍රහ්මමෙතං විහාරං ඉධමාහු.
10. දිට්ඨිං ව අනුපගම්ම සීලවා දස්සනෙන සම්පන්නො, කාමෙසු විනෙය්‍ය ගෙධං න හි ජාතු ගබ්භසෙය්‍යං පුනරෙතීති.

Sinhala Translation of The Metta Sutta

(කරුණීය) මෙත්ත සූත්‍රයේ සිංහල තේරුම

1. යම් ශාන්ත පදයක් කැමැති අර්ථය කැමැති පුද්ගලයකු විසින් දක්ෂ විය යුතු ය. සෘජු විය යුතු ය. වඩාත් සෘජු (අවංක) විය යුතු ය. සුවච, මෘදු, අනනිමානී විය යුතු ය.
2. ලද දෙයින් සතුටුවීම, පහසුවෙන් පෝෂණය කළහැකි බව, කටයුතු අඩු බව, සැහැල්ලු බව, ඉඳුරන් සංවර බව, තීක්ෂණ නුවණ, දඩබ්බර නැති බව, කුලයන්හි නොඇලුණු බව ඇති කර ගත යුතු ය.
3. නුවණැති අන් අය වැරදි යැයි කියන සුළු වූ ද වරදින් මිදිය යුතු ය. 'සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වේවා' යන මෙන් සිත වැඩිය යුතු ය.
4. බියෙන් සැලෙන්නාවූ ද (නැතහොත් රහත් නොවූ) නොසැලෙන්නාවූ ද (නැතහොත් අර්භත්වයට පැමිණි) දීර්ඝ වූ ද මහත් වූ ද මධ්‍යම වූ ද මිටි වූ ද ඉතා කුඩා වූ ද
5. පෙනෙන, නොපෙනෙන, දුර සිටින, ළඟ සිටින, ඉපදුණ , ඉපදීමට බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින යම් සත්ත්ව කෙනෙක් වේ ද ඒ සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා.
6. එකෙක් අනිකකු තොරවටාවා. අනෙකකුට අවමන් නොකෙරේවා. සිතින් කයින් වචනයෙන් එකෙක් අනිකකුගේ දුකක් කැමැති නොවේවා.
7. මවක් තම එක ම පුතු රකින්නාක් මෙන් සියලු සතුන් වෙත අපරිමාණ මෙන් සිත පතුරුවාවා.
8. උඩ ද යට ද සරස ද (සතුරු මිතුරු වශයෙන්) කිසිදු සීමාවක් නැති ව අතරතුරවත් වෙර වේතනාවක් පහළවීමක් නැති ව සතුරන් රහිතව සියලු ලෝසතුන් කෙරෙහි අපමණ මෙන්සිත වඩන්න.
9. සිටින්නේ හෝ ඇවිදින්නේ හෝ උන්නේ හෝ නිදන්නේ හෝ යම් තාක් මෙන්සහගත සිහිය අධිෂ්ඨාන කරනු කැමැත්තේ ද ඒතාක් අලස බවින් තොරව සිහිය වඩන්නේ ය. මේ මෙහි විහරණය මේ සම්බුදු සසුනෙහි ශ්‍රේෂ්ඨ විහරණයකැයි සඳහන් කළහ.

10. සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ඇත සහ නැත යන අන්ත දෙකට ම නොපැමිණ සිල්වත් වූයේ දර්ශන සම්පත්තියෙන් යුක්ත වූයේ කාමයන්හි ගිජුව ව දුරුකොට ඒකාන්තයෙන් නැවත මවිකුසකට නොපැමිණෙන්නේ ය.

ශාන්ත සුවයට පත්වනු කැමැති අයකු තුළ ආරම්භයෙහි දී ම ඇති කර ගත යුතු ගුණාංග 15 ක් මෙහි දැක්වේ.

එනම් :-

1. සක්කො : දක්ෂ බව (Be able/ Proficiency)
2. උජ්ජ ව : සෘජු බව (Straight/ honest)
3. සූජ්ජ ව : මනාව සෘජු බව (Really/ perfectly upright)
4. සුවවො : අන් අයගේ වචනයට ඇහුම්කන් දෙන බව (Obedient/ gently spoken)
5. මුදු : මෘදු බව (Flexible/ Gentle)
6. අනතිමානී : අතිමානයෙන් කොරබව (Humble / not conceited)
7. සන්තුස්සකො ව : ලද දෙයින් සතුටු වන බව (Being contented / Being satisfied)
8. සුහරො ව : පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැකි බව (Easy to support)
9. අප්පකිච්චො ව : කටයුතු අල්ප බව (being less busy)
10. සල්ලහුකවුත්ති : සැහැල්ලු ගතිපැවැතුම් ඇති බව (being simple)
11. සන්තින්ද්‍රියො ව : සන්සුන් ඉඳුරන් ඇති බව (Controlled in senses)
12. නිපකො ව : නියුණු නුවණ (Discreet/ Intelligent/ wise)
13. අප්පගබ්භො : දඩබ්බර නැති බව (Not impudent/ not stubborn)
14. කුලෙසු අනනුගිද්ධො : කුලයන්හි නොඇලෙන බව (Unattached to families)
15. න ව බුද්දං සමාවරෙ කිඤ්චි යෙන විඤ්ඤ පරෙ උපවදෙය්‍යං :
නුවණැත්තන් දොස් නගන සුළු වූද වරදින් මිදීම
(having moral fear and Shame on slightest wrong conduct)

(පැසිෆිකා, ලොස් ඇන්ජලිස් බෞද්ධ විහාරයේ අගනරුවාදා ධර්ම සාකච්ඡාව - 7/22/2014)

(Tuesday Dhamma Discussion at Los Angeles Buddhist Vihara in Pasadena - 7/22/14)